



## Laisser échapper la vapeur

Lorsque les enfants sortent de l'école ils crient et courent. Ils se débarrassent ainsi de la tension qu'ils ont accumulée pendant les heures de classe.

La plupart des adultes ne oseraient pas crier ou courir ainsi dans tous les sens, mais il existe d'autres moyens de soulager le stress: les exercices physiques, le sport, la danse ou les passe-temps.

Dans de nombreux cas, le simple fait de reconnaître que vous êtes sous pression, et de savoir pourquoi vous l'êtes, vous aidera à vous détendre.

Savoir se moquer de soi-même de temps en temps permet de se décontracter et de s'amuser.

Parler de vos problèmes aux autres, aux personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance mais qui n'approuveront pas aveuglément tout ce que vous direz, vous aidera à retrouver votre équilibre physique et moral. L'absence de discussion ne fait en général qu'aggraver les choses. Les problèmes familiaux surtout, sont plus facilement résolus si l'on en discute calmement et raisonnablement afin de trouver un compromis acceptable pour tous.

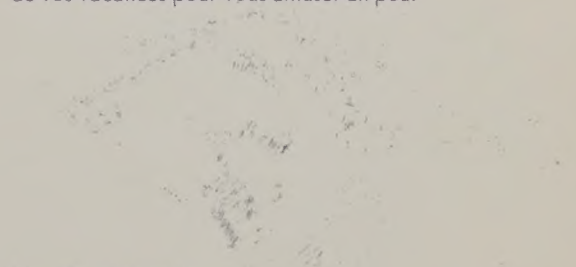


## Répartir le stress

Personne ne peut tenir le stress en échec perpétuellement en ayant recours aux tranquillisants, aux cigarettes ou à l'alcool. Vous avez besoin de loisirs, de repos, d'activités créatives pendant vos heures libres, de façon à contrebalancer le stress de tous les jours.

Certains d'entre nous sont tellement absorbés par leur travail qu'ils ne trouvent jamais le moyen de profiter du temps libre qu'ils ont gagné. Quand vous n'arrivez pas à résoudre certains soucis ou problèmes, le fait d'entreprendre quelque chose d'un peu différent ou de changer de rythme, vous permettra souvent de voir les choses sous un autre angle.

Mais changer complètement de paysage, prendre des vacances de temps en temps, voilà le meilleur moyen de délasser et de revigorer votre esprit de façon à pouvoir reprendre votre vie quotidienne normale avec une autre optique. Si votre vie de tous les jours est synonyme de foule, d'agitation et de bousculade, des vacances calmes et reposantes sont ce qu'il y a de mieux. Mais si vous avez envie de sortir de la routine triste et monotone, profitez de vos vacances pour vous amuser un peu.

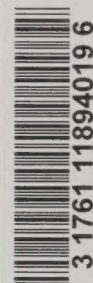


Hon. Frank S. Miller,  
Ministre de la Santé

74 1930 7/74 30M

# Des moyens sains de lutter contre le stress

CA 2 ON  
H  
-2253



Ontario

Ministère de  
la Santé

Ministry of Health  
General Publications  
LG-9





## Parfois, le stress est une bonne chose

Le stress est la sensation physique ou mentale que l'on éprouve lorsque l'on est sous pression. Une certaine tension est normale, bonne même: la tension causée par les exercices physiques par exemple, comme la marche ou les activités sportives. Les personnes qui conduisent dans la circulation dense des villes, constamment attentives aux piétons, aux feux de signalisation, aux cyclistes et aux autres véhicules, risquent moins de se laisser aller à une conduite moins prudente que lorsqu'elles sont sur une longue autoroute, droite et apparemment vide. La femme qui poursuit une carrière intéressante trouve souvent moyen d'organiser les soins de son ménage de façon plus efficace que sa voisine qui est à la maison toute la journée.

Un léger stress mental, provenant de la tension intellectuelle est également bénéfique. Sans aucune tension, nous cesserions tous d'évoluer et d'être en éveil; bientôt, notre esprit et notre corps se détérioreraient.

En fait, la plupart des gens réussissent mieux lorsqu'une légère tension ou angoisse les stimule. Parfois, cela peut les ragaillardir. Les bons ou les mauvais effets dépendent en grande partie de l'état d'esprit et des dispositions morales. Si vous aimez ce que vous faites, de longues heures d'effort ne peuvent pas vous faire de mal.

## Le rôle des émotions

Le stress peut être causé par des émotions: sentiment d'amour, de haine ou simple irritation. C'est lorsque vous ne pouvez plus contrôler ces sentiments qu'ils deviennent dangereux. Le stress n'est plus bénéfique lorsqu'il provient de conflits à résoudre ou de décisions à prendre.

Le stress le plus grave est sans doute celui qui est dû au manque de maturité, c'est-à-dire au refus d'accepter le fait que certains éléments de la vie courante ne sont jamais parfaits.

## Les symptômes du stress

Les dangers et les menaces, ou la peur qu'on en a, peuvent provoquer une forme nocive de stress.

Quand vous êtes angoissé ou préoccupé, votre corps réagit. Vous transpirez, vous avez mal à l'estomac, vous avez la bouche et les lèvres sèches, votre coeur bat plus vite et votre tension artérielle augmente. Ce sont là des signaux d'alarme... qui vous disent que vous êtes sous pression et qu'il est temps de vous calmer.

Quand vous êtes très tendu, ou fatigué d'avoir enduré une forte tension pendant longtemps, votre corps et votre esprit ont tendance à trop réagir à l'effort.

Il peut en résulter des saignements de nez, des migraines, des maux d'estomac, une tension artérielle trop élevée, des ulcères, des hémorragies ou d'autres maladies graves.

Si vous ne pouvez pas surmonter votre stress, ou s'il engendre une dépression ou des problèmes physiques, vous devez consulter un médecin ou une infirmière de santé publique, ou aller dans un centre de santé.

## Le stress peut avoir de nombreuses causes

Le monde moderne, avec son rythme d'évolution toujours plus rapide, les nouvelles valeurs morales et culturelles, les nouvelles attitudes sociales et familiales, nous soumet tous à une certaine pression de temps en temps.

Le stress peut frapper les personnes âgées au moment de leur retraite ou bien les personnes qui ne savent pas comment occuper leur temps libre de façon constructive. Les élèves et les étudiants sont souvent tendus pendant la période des examens et les parents ajoutent parfois à cette tension par leur anxiété à voir leurs enfants réussir. Le stress peut s'attaquer à la maîtresse de maison qui n'a pas d'activités créatives ou de loisirs, comme il peut s'en prendre au chef de service qui s'inquiète de sa carrière.

Différer des problèmes ou les laisser de côté peut conduire au stress qui, accumulé pourra mener à la dépression.

Les idéalistes sont parfois incapables de s'adapter à la réalité et ils se créent des normes de vie qui ne sont pas réalistes.

Souvent, les adeptes de la perfection ne savent pas profiter de loisirs tels que le golf, le tennis ou le ski car ils ont peur de paraître ridicules.